

Essay

Hold deg underholdt

Andreas Nydal

lege i spesialisering i psykiatri, Lovisenberg DPS

TV-serien *Brave New World* skildrer sjokkerende treffsikkert hvor samfunnet vårt er på vei.

Vi tilbød dem nettverket koblet rett i hjernen. Alt de måtte gjøre var bare å klikke og godta, klikke og godta. De ville gjøre hva som helst for å beskytte seg mot de fryktelige øyeblikkene. Venting på bussen. Å se på kjæresten som sover. De pinefulle sekundene der det ikke er noe annet sted å se, enn inn i seg selv. Det er mørkt der inne, direktør.

Sitatet over er verdenskontrollør Mustafa Monds bekjennelse i TV-serien *Brave New World* (2020), basert på Aldos Huxleys roman fra 1932 med samme navn. Endelig en fremtidsdystopi som har relevans og nærhet til vår egen tid. Serien beskriver et samfunn uten psykiske lidelser, eller egentlig noen form for lidelse. Barn blir til på en lab, «mor» og «far» er begreper som tilhører historiebøkene, om det da hadde fantes bøker i dette universet. Alt foregår på skjerm, eller rettere sagt på en høyteknologisk kontaktlinse som projiserer en skjerm for dine øyne. Alle dyr er utryddet, det finnes kun mennesker og maskiner. Alle holder stemningsleie sitt, eller «nivåene sine» som det heter, optimale ved hjelp av tabletter som alltid er for hånden via en slags pez-aktig innretning menneskene går rundt med. Det er sjokkerende hvor treffende serien er. Er ikke dette samfunnet et slags implisitt mål for mye av det vi holder på med i dag? Den virksomheten som utgjøres av livsmestringsfag, selvhjelpsbøker, biologisk psykiatri, evig fremskritt og nullvisjoner?

Kroppen er en maskin

Serien beskriver et samfunn uten psykiske lidelser

Thomas Insel, tidligere leder av National Institute of Mental Health, sa i 2014 at de kun ville bevilge penger til psykiatrisk forskning som undersøkte biomarkører, og aller helst benyttet hjerneavbildning, i studiene (Reardon, 2014). Underforstått: Psykiske lidelser skal kunne forstås biomedisinsk. Kontekst er irrelevant, eventuelle kilder til lidelsen er uinteressant, så lenge vi med medisinsk hjelp kan fjerne symptomene. Akkurat som i New London, stedet der *Brave New World* finner sted, er det ingen som undrer seg over *hvorfor* de er triste, de tar bare en pille for å unngå å ha det slik. Bak Insel's premiss, som jeg mener er svært skadelig, ligger det en teknologisering av mennesket. Kroppen er en maskin der ødelagte deler kan fikses. Det er fristende å bekjenne seg til dette kroppssynet etter indremedisinens og kirurgi's suksess, og derfor er det vanskelig å klandre Insel for å ville tvinge dette mekanistiske synet på psykiatrien også.

Men presset imot et slikt teknisk menneskesyn kommer ikke bare utenfra. Med smarttelefonene og andre duppeditter har vi faktisk tatt et stort steg vekk fra natur og mot teknikk, helt frivillig. Vår håndtering av og lefling med mobiltelefonen er blitt en så integrert del av oss at den også kan benyttes til å predikere vår adferd. Ikke bare adferd på mobilen, men også på helt andre livsområder. Slik

avlesing av ulike parametere for mobilbruk kalles *digital fenotyping*. Dette handler ikke om *hva* vi gjør på telefonen, men *hvordan* vi gjør det. Hvor på skjermen vi trykker, med hvilken kraft og hyppighet, hvor ofte den tas opp og legges ned, hvor langt fra kroppen den befinner seg og når du bruker den, for å nevne noe. I tillegg til posisjonssporing, nyanser i stemmebruk og interaksjon med tastaturet utgjør alle disse parameterne et slags digitalt fingeravtrykk. Når programvaren kjenner ditt digitale fingeravtrykk, altså din vante benyttelse av mobiltelefonen, kan den fange opp umerkelige endringer i din interaksjon med den, som igjen kan forutsi adferd (Torous, 2020). Ved å samle inn og analysere digitale fingeravtrykk av schizofrene pasienter i tre måneder kunne forskere ved Harvard identifisere statistisk signifikante avvik i det digitale fingeravtrykket dagene før et psykotisk tilbakefall (Barnett, 2018). De fremste forskerne på feltet mener dette snart kan forutsi om en tørrlagt alkoholiker er i ferd med å sprekke, voldsutøvelse hos alvorlig sinnslidende, eller om en person er i ferd med å begå selvmord (Torous, 2020). Andre mener at slik bruk av digitale biomarkører, som de kaller det, kan benyttes til å avdekke tidlige sykdomstilstander, som for eksempel prodromalfasen til schizofreni, hos den antatt friske delen av befolkningen. Jeg går ikke inn på de etiske implikasjonene her, men at dette i det hele tatt er mulig, sier mye om vår bruk av mobiltelefoner. De er ikke lenger bare et tilbehør, en bruksgjenstand, et verktøy. Nei, de er langt mer integrert enn det, nærmere et speil eller en avstøpning. At fenomenet digital fenotyping i det hele tatt eksisterer, avslører hvor dypt vårt forhold til mobilen stikker, hvor langt vi har gitt oss hen i dette ekteskapet. Det jobbes kontinuerlig med å øke disse programvarenes presisjon og reliabilitet, men vi nærmer oss en teknologisk antropologi.

Det er noe ubehagelig med dette digitale fingeravtrykket. Jeg sympatiserer med dyra i Alf Prøysens Geitekillingen som kunne telle til ti, noe i meg yter motstand mot å bli talt, eller til og med redusert til et tall. Også med psykofarmaka, særlig antidepressiva, virker det som kroppene våre yter motstand. Antidepressiva har i Nordic Cochrane Centers siste gjennomgang fra 2019 vist en samlet evne til å redusere depresjon med 1,97 poeng målt ved Hamilton Depression Rating Scale (Ham-D) (Munkholm, 2019). Dette er relativt langt unna de tre, eller helst sju, poeng studieforfatterne mener må til for at en kliniker i det hele tatt skal kunne observere bedring hos pasienten. De går så langt som å hevde at feilaktige konklusjoner om at antidepressiva er effektive, kan være til hinder for at deprimerte søker andre løsninger for å lindre tilstanden, som psykoterapi og håndtering av psykososiale stressorer. En kan diskutere om Cochranes kritikk var berettiget, men våre legemidler er i hvert fall ikke like effektive som vidunderkuren i *Brave New World*, *Soma*. Depresjonen er gjenstridig, og synes å være forankret i noe mer enn *bare* kjemisk ubalanse. Det virker som vår natur yter motstand mot den teknologiske antropologiske løsningene.

Tilbake til naturen

Vi bryner tomme skall mot hverandre når vi treffes

Teknologien er overalt, men vi er ikke helt overgitte slaver ennå. Mange ønsker pause fra mobilen, mange ønsker reduksjon i antall *gadgets*. Agnes Ravatns bøker *Verda er ei skandale* (2017) og *Operasjon sjølvdisiplin* (2016) er eminente beskrivelser av dette behovet, og hvordan løsningen kan se ut. Mange søker oppmerksomt nærvær, heller enn konstant adspredelse og påkobling. Flere og flere sier «nei, det har jeg ikke fått med meg», og setter et modig punktum.

Sherry Turkle, forfatter av *Reclaiming Conversation* (2015), sier at teknologien får oss til å glemme det vi vet om livet (Holmes, 2016). Profilene våre på sosiale medier er i ferd med å konsolidere fasaden som det virkelig identitetsutgjørende. Professor i filosofi John Cuddeback sier i et foredrag at vi

gjennom overdreven bruk av smarttelefoner fratras muligheten for et indre liv (Thomistic Institute, 2020). I ytterste konsekvens betyr dette at vi bryner tomme skall mot hverandre når vi treffes. Det er våre funksjoner som møtes, vår strøm av nylige hendelser og utførte aktiviteter. Og når de er ferdig utvekslet, kommer stillheten. Heldigvis kan vi fylle på igjen, scrolle videre.

Vårt indre liv er nærmest under forstillelse hele dagen. Alle pauser fylles, alle rom tettes så fort de oppstår. Dette er øyeblikk da vi tidligere dagdrømte, reflekterte og bearbeidet. Gud forby at du *bare* går til forelesning, på med Podcast. Hvordan kan du utholde å *bare* jogge, gi meg Strava og lydbok. Vanntette øreplugg, så kan du attpåtil dusje med noe på øret. Professor og psykiater Reidar Tyssen forteller i et nylig portrettintervju (Sebjørnsen, 2020) at vi benytter hjernens *resting state network* når vi dagdrømmer. Ved angst og depresjon ser en negative endringer i de nettverkene, sier han videre. Dagdrømmeri, når tillater vi oss det? I mangel på dagsorden går vi heller inn på twitter for å *få* en. Vi scroller dovent gjennom, vasser i uforpliktende informasjon og skimleser i beste fall artikler. Resultatet er algoritmebasert kvasikunnskap istedenfor den skapende og kanskje nødvendige tenkepausen. Ved å holde vårt indre liv i sjakk hele dagen, slår det oss med full og uforminsket kraft når vi skal sove. Øyeblikket fra vi legger oss til vi skal sovne, er for mange av oss det eneste som er igjen av stillhet i vår moderne versjon av livet. Vi liker det ikke, akkurat som Mustafa Mond forteller i sitt tilbakeblikk. Tankene og følelsene vi skulle ha bearbeidet og utforsket gjennom en hel dag, presses inn i ett lite nåpunkt, og tankekjør er plutselig blitt et vanlig fenomen. Kanskje trenger du en sovetablett?

Den norske filosofen Peter W. Zapffe foreslo i 1933 at grunnen til at ikke flere mennesker har forgått under vekten av livspresset, er at de har klart å kunstig redusere sitt bevissthetsinnhold (*Den sidste Messias*, 1933). Hvordan reduserer man sitt bevissthetsinnhold? Gjennom å holde seg opptatt, eller sagt med Telenors nyeste reklame: Hold deg underholdt. Under reklamebudskapet er det bilde av en person uten hode. Han har tatt det av seg og holder det i hendene sine, med store blå hjerter til øyne. Selv Zapffe kunne ikke illustrert det bedre. En kan kanskje ikke klandre folk for å ty til underholdning under nedstengning av samfunnet, samtidig trenger vi mer enn noen gang å kunne tenke og føle.

Det er på tide at vi setter hodet på plass igjen. *Brave New World* er den viktigste serien du ser i år, for mellom de glatte og elegante linjene ligger det vi holder på å miste – kontakten med vår egentlige natur.

Referanser

- Barnett, I., Torous, J., Staples, P., Sandoval, L., Keshavan, M., & Onnela, J. P. (2018). Relapse prediction in schizophrenia through digital phenotyping: a pilot study. *Neuropsychopharmacology: official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 43(8), 1660–1666. <https://doi.org/10.1038/s41386-018-0030-z>
- Holmes, L. (2016, 21. april). Sherry Turkle on how technology can impact human connection. *huffpost.com*. https://www.huffpost.com/entry/sherry-turkle-pioneers_n_5716699be4b06f35...
- Thomistic Institute (2020, 2. februar). *Thomistic Institute*. (Forelesning). <https://soundcloud.com/thomisticinstitute/true-friendship-a-thomistic-guide-prof-john-cuddeback>
- Munkholm, K., Paludan-Müller, A. S., & Boesen, K. (2019). Considering the methodological limitations in the evidence base of antidepressants for depression: a reanalysis of a network meta-analysis. *BMJ open*, 9(6). e024886. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-024886>
- Reardon, S. (2014, 14. mars). NIH rethinks psychiatry trials *Nature.com*. <https://www.nature.com/news/nih-rethinks-psychiatry-trials-1.14877> <https://doi.org/10.1038/507288a>

- Sebjørnsen, A. K. (2020, 24. september). Humlesus og annen balansekunst. *Tidsskrift for Norsk legeforening*. <https://tidsskriftet.no/2020/09/intervju/humlesus-og-annen-balansekunst> <https://doi.org/10.4045/tidsskr.20.0666>
- Torous, J., Choudhury, T., Barnett, I., Keshavan, M., & Kane, J. (2020). Smartphone relapse prediction in serious mental illness: a pathway towards personalized preventive care. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, *19*(3), 308–309. <https://doi.org/10.1002/wps.20805>